

# Coaching para solteros

*¿Qué hace un soltero que quiere dejar de ser soltero? Buscar pareja como loco, desesperar, deprimirse, esperar con actitud zen, enfiestarse y volver a la adolescencia, ir a terapia, maldecir su mala suerte, viajar, aprovechar a sus amigos. Pero ahora hay otra alternativa en alza en Europa y Estados Unidos: el single coaching. Un trabajo de desarrollo personal para que el soltero se empodere y encuentre de una vez a su media mitad.*

Por **MARÍA PAZ CUEVAS**. Fotografía: **CARLA DANNEMANN**. Producción: **MÓNICA MARCHANT**.

**T**omás (psicólogo, 29 años) quiere tener polola, pero no la tiene. Ahora está soltero. El 99 % de su vida lo ha estado. Ha tenido unos romances pasajeros y una novia que duró un mes. Y ya está cansado de su mala suerte en el amor. “Estar soltero es lo más aburrido del mundo. Implica estresarme los viernes, no saber qué hacer el domingo, no tener a nadie a quién llamar para salir un sábado porque todo el mundo está emparejado”, dice. Por si fuera poco, medio mundo lo molesta con el tema. Su jefa le dice que tiene un problema y se haga ver. Su equipo de trabajo le busca citas. Algunos amigos le dicen perdedor o gay. Hasta su abuelita quiere saber si sale con alguien. “Y las mujeres me tratan como si tuviera algo fallado. A los 24 era un bacán. Ahora estoy empezando a ser escupido por las calles por estar solo. Yo me río con las bromas, pero a veces me queda la bala pasada y me duele”.

Miguel (diseñador, 29 años) les dice a sus amigos que solito está estupendo. Prefiere pasar por soltero cool que por soltero desesperado. Sin embargo, también quiere dejar de estar solo. “Me gustaría tener a alguien que me espere en las tardes en la casa y tomar té juntos. Alguien con

quien pasar un domingo. Siento que casi a mis 30 años no sé nada del amor”.

Pamela (profesora de párvulos, 31 años) es una soltera optimista. Le gustaría tener un novio, pero también disfruta de los beneficios de no tener compromiso: sale mucho, va al gimnasio, viaja con amigas y siente que muchos emparejados le envidian sanamente su independencia. “Todo el mundo me quiere presentar gente, pero no me complica para nada. Yo salgo y si no me gusta, chao. Un amigo me dice que me busque un viejo con plata para quedar asegurada. Cuando le cuento a mi papá que voy a salir con alguien, me dice: “Que lleve el carné de identidad para que vayan al tiro al Registro Civil” y mi mamá quiere que tenga guagua. Me da risa”, dice. Sin embargo, también quiere tener un pololo. Lo echa de menos cuando tiene que ir a un matrimonio y todos andan en pareja. O los domingos en la tarde. El resto del tiempo no. Pamela siempre tiene panoramas. Pero tampoco sabe cómo dejar de ser soltera. Está difícil la misión. Ya lo sabrá esta reportera que también está solita y tampoco encuentra la luz al final del túnel. Sí hay algunas ideas para solucionar esta situación. Tomás dice: amprazolam. Pamela apuesta por “mover las aguas”, es decir, hacer algo para cono-

cer gente y salir. Miguel dice que hay que cambiarse de ciudad para ampliar el mercado. Quién sabe. Quizás. Por qué no. Pero ahora el mundo moderno ofrece una nueva alternativa para solteros que buscan a su media naranja: Single Coaching o Coaching para solteros. Ni terapias psicológicas ni maratones de citas, sino asesorías de coach, maestros de desarrollo personal, para lograr el éxito en la cancha amorosa.

**Leticia Brando es una de las más famosas single coach** en el mundo hispanoparlante. Trabajaba como periodista, psicóloga y escritora hasta que el 2005 empezó a formarse en coaching en Hamburgo. Dos años después fundó su propia consultora de desarrollo personal, Single Coach, que hoy tiene sede en Barcelona y Montevideo, donde además de cursos de liderazgo e inteligencia emocional hace asesorías para lograr una relación estable y armoniosa. Algo que ya es común en Europa y Estados Unidos, al igual que buscar pareja a través de sitios web para solteros.

Leticia explica por qué ha surgido esta necesidad: “Ahora es más complicado encontrar pareja que antes. Influyen muchas circunstancias: el crecimiento del individualismo, el auge de las nuevas tecnologías,



SE BUSCA

*novio*

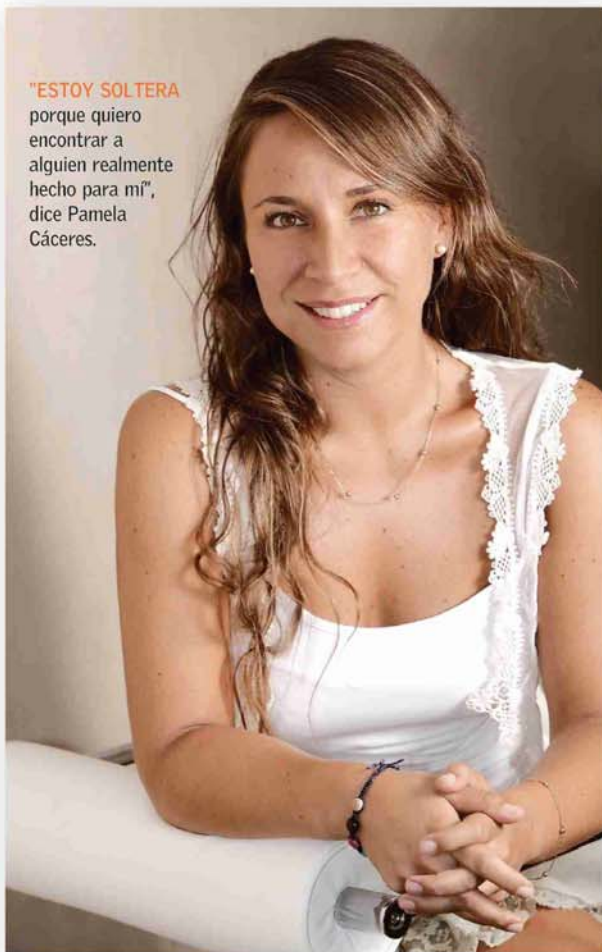
la liberalización de la mujer, la perplejidad del hombre frente a esta mujer liberal y el descenso de la tolerancia hacen que los hombres y las mujeres tengan dificultades para encontrarse. Los tiempos hipermodernos son demasiado rápidos, vertiginosos y ansiosos. No son buenos para el amor que necesita tiempo, cuidados y trabajo diario”.

Sebastián Hofman es un danés experto en solteros. Junto a su hermano, es dueño de la primera página web para encontrar citas del país, Datingchile.cl, y tiene un diagnóstico parecido al de Leticia. “La sociedad ahora está hecha para que sea más fácil estar solo. La mujer trabaja, la gente se casa más tarde porque quieren hacer muchas cosas antes, hay más divorcios y las personas se quejan de que no tienen mucho tiempo para su vida personal. Además, a los 30, 40 años es difícil salir y conocer a alguien: la mayoría de tus amigos ya están en pareja y es poco probable que saliendo con ellos conozcas a una persona”.

Aunque el single coaching es prácticamente desconocido en Chile, el ingeniero, máster trainer de Coach Integral y Presidente de la Asociación Chilena de Coaching, Paul Anwandter, sí ha recibido en su consulta a algunos clientes que llegan por otras razones, pero en sus sesiones se dan cuenta de que encontrar el amor es una meta que tienen pendiente en su vida. La mayoría son mujeres desde los 30 a los 40 años. Pero también llegan hombres que han repetido patrones en sus relaciones de pareja o que se han separado recientemente. “Creo que las mujeres están más preocupadas de su desarrollo personal que los hombres. Logran mantener una casa, ser simpáticas, hacerlas todas. Entonces pasa que la mujer no ve al hombre a la misma altura para desarrollar la vida de igual a igual. Mientras los hombres buscan a una mujer que no existe, un sustituto de una mamá a la antigua. Y las mujeres tienen una jerarquía enorme de criterios sobre lo que quieren en un hombre. Les he pedido que hagan una lista de lo que buscan y pueden anotar hasta 57 cualidades. ¿Es real eso? No. Bueno, de ahí llegamos a criterios básicos e intransables que se repiten: que sea bueno, trabajador, entretenido, simpático. Pero en general, las mujeres son muy exigentes”, explica.

### “ESTOY SOLTERA

porque quiero encontrar a alguien realmente hecho para mí”, dice Pamela Cáceres.



**“Los hombres buscan a una mujer que no existe, un sustituto de una mamá antigua. Y las mujeres tienen una jerarquía enorme de criterios sobre lo que quieren en un hombre”, dice Paul Anwandter.**

“Sí, soy exigente”, dice Pamela. “Quiero sentir orgullo del hombre con el que estoy. Quiero admirarlo y que sea emprendedor. Pero creo que estoy sola por eso, porque tengo mal ojo –un amigo dice que soy una buscatalentos– y porque a esta edad, queda lo que botó la ola”, dice riéndose. Algo que la mayoría de los solteros repite, convencido: que el mercado está malo, pésimo, desolador. Que ya está todo tomado. Y que sólo queda en vitrina lo que está vencido.

Sin embargo, Raimon Samsó, coach español y autor de “Juntos” y “Dos almas gemelas”, dice que no se le puede culpar al mercado ni a la mala suerte. Porque eso simplemente no existe. “Cada uno crea su suerte. El mundo no nos hace nada, los demás no nos hacen nada, todo nos lo hacemos a nosotros mismos”, explica. Para Samsó, sólo hay cierto tipo de personas a quienes les cuesta más encontrar pareja: quienes arrastran heridas del pasado, no miran al futuro, quienes trasladan el peso de la responsabilidad de su felicidad a los otros en vez de ponerla en ellos mismos. Para Leticia Brando son las personas rígidas que no cambian y que repiten un patrón que no resulta, los que viven aferrados a glorias del pasado y las personas negativas. “Esa gente que dice frases del estilo “a mí me gustan los hombres malos” o “los hombres buenos me aburren”, o “no hay hombres inteligentes”, se conectan con la imposibilidad de encontrar a alguien sano. En su propio lenguaje, están llamando al fracaso”, afirma.

Tomás se queda pensando un momento. Busca la razón del porqué le cuesta encontrar una polola. Repasa su historia. Sus intentos frustrados. Recuerda a la niña que le gustaba en el colegio y a quien siguió desde lejos con la mirada hasta que tomaba la micro. Nunca se atrevió a tomar el mismo recorrido que ella. De cuando empezó a ir a la iglesia evangélica sólo para ver a la chica cristiana que le gustaba en la universidad. De cuando se le declaró por teléfono y ella lo mandó a buena parte. Concluye: “Sé que no es culpa del mercado. Mis obstáculos son propios: mi excesiva ansiedad, mi timidez, y siempre me gustan las minas imposibles para mí. Pero yo sé que voy a encontrar, me casaré y tendré hijos. Nunca he dudado de eso”. Bien por Tomás. Porque una de las claves que el single coaching revela es ésa: crear es poder.

**En definitiva, lo que hace el coaching** es convertir limitaciones en posibilidades. ¿Cómo? El coach trabaja como un espejo para el cliente: no entrega sus propias opiniones ni le dice al otro qué tiene que ser o hacer para ser más seguro o seductor. Pero a través de lo que la persona va contando, profundiza en tres aspectos: lenguaje, corporalidad y emociones. La

Sally Hansen®  
#1 U.S.A. EXPERTO EN UÑAS

NUEVO!

## SALON effects

Real Nail Polish Strips

Láminas de esmalte de uñas con diseños espectaculares

Salon Effects, parece un esmalte de uñas, porque lo es! No es un sticker, es puro diseño en tus uñas, un accesorio de moda que no tiene tiempo de secado y logra efectos profesionales estés donde estés.

- ✓ Increíbles diseños
- ✓ Dura hasta 10 días
- ✓ Se remueve con quitaesmalte



### APLICACIÓN

1 Sacar capa protectora



2 Aplicar



3 Limar



**PAUL ANWANDTER** comenta que todas las solteras buscan a alguien que "sea bueno, trabajador, entretenido".

idea es que las tres tengan coherencia y sean positivas. Leticia Brando asegura: "Cuando la persona comienza a creer que puede encontrar un amor sano para ella, tiene la posibilidad real de tenerlo. Cuando uno sabe quién es y las cosas que puede hacer y dar, pronto conecta con una persona que está en su mismo tiempo amoroso. Las personas encuentran lo que buscan cuando se atreven a reconocer su derecho a la felicidad".

La coach y trabajadora social Daniela Ulloa explica que lo primero es conocerse, aceptarse y luego analizar qué quiere en una relación y cómo espera que sea la otra persona. Leticia Brando, Raimon, Paul y Daniela Ulloa afirman que han tenido varios casos en los que no sólo el cliente se ha emparejado, sino que casado al final de las sesiones. Por eso, el single coaching se ha hecho cada vez más popular en el mundo: funciona. En seis meses, aseguran los expertos, el cliente ya tiene un cambio de actitud total que le permite encontrar lo que busca.

Paul Anwandter me da una mano: una sesión express de single coaching para ver cómo funciona (y ojalá que funcione). La situación de esta reportera es la siguiente: 31 años, soltera, historial de un pololeo bueno en la juventud, dos relaciones nefastas y búsqueda de un amor bonito para la vida. Por amor bonito esta reportera entiende que necesita a un hombre bueno, inteligente, evolucionado, divertido y comprensivo. Paul se limita a preguntar:

—“¿Y qué puedes hacer para asegurarte de encontrar eso ahora?”.

—Observar mejor, conocer mejor al personaje, ser más racional que emocional.

EXCLUSIVO



- ¿Y cómo uno conoce bien a una persona?  
 -Pasando mucho tiempo juntos, conociendo su entorno, sus amigos y su familia. Cómo se relaciona con ellos es bien importante, creo yo. Después ver cómo es conmigo.
- ¿Al final contigo? ¿Eso vendría primero o después de conocer hasta la familia?  
 -Debiera ser lo primero.
- Después, ¿cómo empieza una relación si es que esa persona te gusta?  
 -No sé.
- ¿Por qué?  
 -Porque yo no le voy a decir nada. Quedo expuesta y se me puede arrancar.
- ¿De veras crees eso?  
 -Sí.
- ¿Y creer eso te ha resultado?  
 -No.
- ¿Es una buena creencia entonces?  
 -No.

En un solo ratito, me doy cuenta de dos cosas que podrían ayudar: darme cuenta primero que todo cómo actúa el personaje conmigo y, segundo, que no decir nada tampoco ayuda. Punto para Paul y punto para mí. Paul explica que el coaching no profundiza en lo que no ha resultado, sino que "funciona con tu historia exitosa, con patrones de conducta que sí le funcionan a la persona. La idea es que la persona entienda sus estructuras de pensamientos y así pueda modificarlas para ser independiente. La persona gana conciencia, y así, cambia".

Aparte del coaching, Sebastián Hofman les recomienda a los solteros que quieren dejar de estarlo que se ayuden. Que sean activos. No quedarse sentados en la casa esperando. "Lo mejor que un soltero puede hacer es hacerse un perfil en la página de dating. No intentarlo es la razón más grande para no tener éxito. Y luego tienes que interactuar, hacer un evento, ser activo, poner una foto en la que salgas sonriendo. Hay que ser sincero y positivo", dice.

Al menos los solteros de este artículo lo han hecho. Se han ayudado. Miguel ha salido con mujeres que le presentan sus amigos y también ingresó a varios sitios para encontrar pareja. Tuvo un romance con una chica que conoció ahí, aunque después ella se hizo humo. Tomás fue a terapia. Luego le pidió a una colega que fuera su coach personal para que lo guiara en sus jugadas amorosas, pero su amiga renunció a la semana. "Parece que en un arranque de estrés le dije que no servía como coach y me puse pesado, así que no quiso asesorarme más". Mientras Pamela sale y conoce gente con facilidad. Cuando quiere una cita, mueve las aguas como ella dice: teclea un par de holas en Facebook y listo: le aparecen una montonera de chicos que la invitan a salir. Pamela es una soltera fabulosa. No desesperada. Dice: "Veo que hay muchas mujeres que se casan por la ilusión de casarse, por el vestido blanco, pero sin estar enamoradas. Otras que hacen la farsa de que todo está bien y al mes están separadas. O que hay relaciones donde ambos son infieles. Yo no quiero eso. Por eso estoy soltera: porque quiero encontrar alguien realmente hecho para mí". ya



EL PODER  
**MAGNÉTICO**  
 DE LAS FIBRAS ESCULTORAS!  
 EL EFECTO PESTAÑAS POSTIZAS DEL FUTURO

NUEVA

LASH ARCHITECT 4D



Porque tú lo vales.

**L'ORÉAL**  
 PARIS